

P R O J E T O

# PLANTAS MEDICINAIS

– CARTILHA INFORMATIVA –





O Programa Cultivando Água Boa é uma ampla iniciativa socioambiental concebida a partir da mudança na missão institucional da Itaipu Binacional, promovida em 2003. O Cultivando Água Boa representa um grande movimento de participação comunitária permanente, em que a Itaipu, além de mitigar e corrigir passivos ambientais, trabalha com a sociedade para mudar os seus valores. Atualmente, são desenvolvidos 20 programas e 65 ações fundamentadas nos principais documentos planetários, emanados dos mais importantes fóruns de debates a respeito da problemática socioambiental. As ações vão desde a recuperação de microbacias e a proteção das matas ciliares e da biodiversidade, até a disseminação de valores e saberes que contribuem para a formação de cidadãos dentro da concepção da ética do cuidado e do respeito com o meio ambiente.



## Objetivo

O projeto tem como objetivo geral educar, pesquisar, desenvolver, cultivar, beneficiar, comercializar e distribuir espécies medicinais, aromáticas e condimentares para atender aos projetos socioeconômicos e ambientais da Itaipu e região, produzindo resultados tecnológicos e científicos.

## Visão geral

Desde 2003 o projeto plantas medicinais incentiva a utilização da fitoterapia na atenção à saúde e a adoção da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos pelos municípios que compõem a bacia hidrográfica do rio Paraná parte 3 (BP3).

Neste sentido, promove a capacitação de profissionais de saúde, especialmente as equipes do Programa Saúde da Família (PSF), para a prescrição e utilização de plantas medicinais e produtos fitoterápicos na rede pública de saúde. As plantas medicinais produzidas no RBBV são fornecidas gratuitamente às unidades de saúde, onde os fitoterápicos são prescritos aos pacientes por profissionais capacitados.

Além das capacitações o projeto também incentiva a criação de hortos municipais, o cultivo orgânico de plantas medicinais, aromáticas e condimentares por agricultores familiares, e sua extração de modo sustentável, preservando os remanescentes florestais e criando uma alternativa viável economicamente para a diversificação nas pequenas propriedades rurais.

## ITAIPU BINACIONAL PROJETO PLANTAS MEDICINAIS

Uma das estratégias do Programa Cultivando Água Boa é a utilização de plantas medicinais na atenção à saúde e na manutenção da biodiversidade vegetal e cultural da região oeste do Paraná. Com isso, em 2003, foi criado o Projeto Plantas Medicinais, que se encontra no Refúgio Biológico Bela Vista (RBBV) onde desempenha atividades que vão desde o cultivo e distribuição de mudas para a comunidade até a produção de plantas desidratadas para os postos de saúde parceiros do projeto.



## Público alvo

As ações do projeto Plantas Medicinais envolvem agricultores, profissionais de saúde, pesquisadores, universidades, comunidades indígenas, quilombolas, assentados da reforma agrária, pastorais, clubes de mães, associações e comunidades em geral.



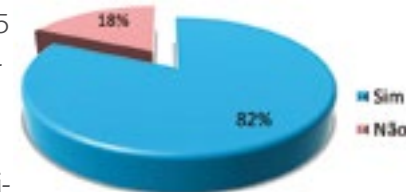
## Área de abrangência

O projeto atua nos 29 municípios da BP3, mais o município de Palotina-PR.



## Principais ações e resultados (2003-2012)

■ **Diagnóstico regional:** em 2005 cerca de **2.500 pessoas** foram entrevistadas para levantar dados da utilização de plantas medicinais pela população da BP3. Esta pesquisa possibilitou delinear um perfil regional sobre o uso de espécies medicinais pela população, quais as plantas mais utilizadas, as doenças mais frequentes, a origem do uso e o conhecimento em geral sobre o tema. O resultado serviu de base para o planejamento de ações estratégicas como a realização dos cursos básicos de orientação sobre o uso de plantas medicinais e as capacitações de profissionais de saúde.



■ **Cursos para a comunidade:** os cursos básicos são realizados para associações de moradores, escolas, creches, clubes de mães, representantes das pastorais, comunidades indígenas, quilombolas e assentados. Desde o início do projeto **mais de 9.000 pessoas** já participaram dos cursos sobre a utilização correta de plantas medicinais, segurança alimentar e nutricional, o reaproveitamento de vegetais e noções de higiene e saneamento básico.

■ **Capacitação de profissionais de saúde:** por meio dos cursos realizados foi possível formar **mais de 1.300 profissionais** (médicos, dentistas, farmacêuticos, enfermeiras e nutricionistas), que agora estão aptos para diagnosticar e prescrever medicamentos fitoterápicos e outros produtos a base de plantas medicinais para os pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS).



■ **Capacitação de agricultores:** 98 agricultores foram capacitados no cultivo e beneficiamento de plantas medicinais para que eles produzam plantas de boa qualidade, com alto padrão de princípios ativos, e assim supram as necessidades das prefeituras municipais, laboratórios e empresas de produtos fitoterápicos.

■ **Produção e doação de mudas:** no viveiro medicinal cerca de 90 espécies de plantas medicinais são produzidas e doadas para agricultores, universidades e comunidades do entorno do RBBV. Mais de 230.000 mudas já foram doadas para implantação de áreas produtivas, hortas e realização de trabalhos científicos.



■ **Cultivo orgânico de plantas medicinais:** o horto medicinal da Itaipu possui uma coleção 144 espécies de plantas medicinais identificadas. Em uma área de 1,5 hectares as plantas são cultivadas de forma orgânica, ou seja, sem o uso de agrotóxicos, e servem como matrizes para multiplicação de mudas e matéria-prima para a fabricação de drogas vegetais.



■ **Ervanário:** cerca de 30 espécies de plantas medicinais são processadas pelo Ervanário da ITAIPU. A unidade com 200 m² de área construída possui estruturas e equipamentos especialmente projetados para o beneficiamento de plantas



medicinais. No local são realizadas as etapas de seleção, limpeza, secagem, embalagem, controle de qualidade e armazenamento da produção, além da montagem de um kit com plantas medicinais que servem para o tratamento das doenças mais comuns da região.

■ **Fitoterapia no SUS:** as plantas medicinais produzidas no ervanário da Itaipu são fornecidas sem custo para os postos de saúde do SUS. Os fitoterápicos cedidos complementam o tratamento dos pacientes de 20 unidades de saúde de Foz do Iguaçu e região nos programas do Hiperdia, Combate ao Tabagismo, Odontologia e clínica geral. Desde 2007, mais de 1000 Kg de plantas desidratadas foram fornecidos pelo projeto.



■ **Encontros regionais:** o projeto já realizou 10 encontros regionais para discussão de temas ligados a plantas medicinais e fitoterapia, dos quais participaram 1.920 pessoas, principalmente profissionais de saúde, acadêmicos e agricultores.

■ **Incentivo à agricultura familiar:** um dos eixos abordados pelo projeto é a produção de plantas medicinais pela agricultura familiar orgânica. Para isso fornece assistência técnica aos produtores interessados no cultivo, além de mudas e equipamentos de secagem. O setor que antes era considerado frágil e desorganizado agora conta com uma associação de produtores, a Cooperativa Gran Lago, formada em 2009 pela união de 24 famílias de agricultores da BP3 e que vem recebendo apoio técnico para o cultivo e comercialização de seus produtos.





### ■ Desenvolvimento de novas tecnologias:

investimento em novas tecnologias de secagem através do desenvolvimento e instalação de 5 **secadores** de plantas medicinais que funcionam através do aquecimento solar ou elétrico. Os secadores possuem controle automático de temperatura e umidade, o que propicia maior qualidade aos produtos e, ao mesmo tempo, uma alternativa mais sustentável em relação aos tradicionais secadores aquecidos por lenha, gás e carvão.



### ■ Unidade de Produção de Extratos:

buscando o desenvolvimento tecnológico da região e a agregação de valor aos produtos da agricultura familiar, ITAIPU, Prefeitura de Pato Bragado e Sustentec firmaram parceria para a construção de um laboratório de produção de extrato seco obtidos de plantas medicinais. A estrutura é considerada uma iniciativa pioneira no país e integra um amplo programa de estruturação da cadeia produtiva de plantas medicinais na região. A unidade foi inaugurada em abril de 2010 e já produz extratos de drogas vegetais que serão comercializados com farmácias de manipulação e indústrias de cosméticos, alimentos e medicamentos.



### ■ Educação ambiental:

através de trabalhos educativos com os diversos públicos é possível despertar a consciência ecológica, a importância da preservação da biodiversidade e gerar mudanças nos seus modos de produzir e consumir. Por meio da ecopedagogia o projeto leva a crianças, jovens e adultos a cultura, a tradição e o saber popular sobre o tema plantas medicinais.



Em todas as suas ações, o projeto promove o resgate cultural da utilização de plantas medicinais, valorizando a tradição e os saberes populares, que aliados ao conhecimento científico têm melhorado a qualidade de vida e a saúde da comunidade.





## O Brasil e as plantas medicinais

Brasil é um dos 14 países com grande biodiversidade contendo mais de 10% de todos os organismos descritos na Terra. Dos medicamentos atualmente produzidos, cerca de 25% têm componentes químicos oriundos de plantas. Nossa flora tem cerca de 120 mil espécies vegetais, de aplicações terapêuticas. O alto custo dos medicamentos fabricados pela indústria farmacêutica, dentre outros motivos, têm aumentado o interesse das pessoas nesse tipo de terapia. A OMS estima que mais de 3 bilhões de pessoas em todo o mundo confiam nas "medicinas tradicionais", onde as ervas têm grande emprego. O Brasil, por sua vez, através de suas políticas públicas tem reconhecido cada vez mais a utilização de plantas medicinais na atenção à saúde, tornando a fitoterapia uma opção terapêutica oficial no SUS.



## O que é a fitoterapia?

Fitoterapia é o método de tratamento de doenças através da utilização de plantas medicinais ou medicamentos fitoterápicos, é a forma mais antiga e fundamental de medicina da Terra. Há mais de 6000 anos o homem vem testando e escolhendo instintivamente as melhores plantas medicinais para curar suas doenças. A fitoterapia é uma terapia com a propriedade de curar males profundamente e integralmente, de maneira não agressiva, pois estimula as defesas naturais do organismo.



## Atenção ao comprar ou usar plantas medicinais

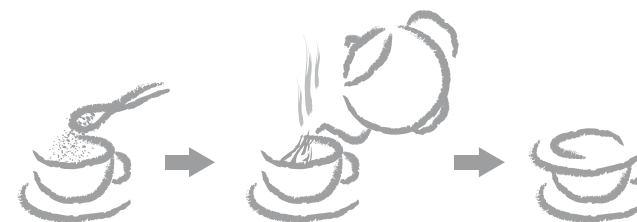


- Evite automedicação, mesmo com plantas medicinais. Se necessário use em sintomas comuns, pouco intensos e de natureza passageira;
- O preparo correto de chás, xaropes e cozidos são importantes para extrair as substâncias ativas que estão nas plantas;
- É errado pensar que “chazinho, se não faz bem, mal não fará”;
- Utilize somente plantas medicinais conhecidas e de preferência com recomendação de um profissional;
- Evitar o uso de plantas medicinais sem indicação médica durante a gestação ou em crianças menores de 6 meses;
- Chás de plantas medicinais também podem apresentar efeitos indesejados se não forem utilizados na forma e quantidade recomendada;
- Evitar o uso de vasilha de alumínio;
- Utilizar sempre água limpa ou filtrada;
- O chá deve ser preparado e consumido no mesmo dia, preferencialmente em doses únicas. Quando armazenado pode entrar em processo de fermentação, mesmo na geladeira;
- Evite comprar ou usar as plantas expostas ao sol, à poluição, mofadas ou sujas;
- Tome o preparado de duas a três vezes ao dia ou de acordo com a recomendação de um profissional;
- Utilize somente plantas identificadas. Plantas que possuem o mesmo nome popular podem tratar doenças diferentes;
- Crianças e idosos são mais suscetíveis a intoxicações;
- Em caso de piora ou efeitos indesejados procurar o serviço de saúde mais próximo.

**ATENÇÃO: “A diferença entre um remédio e um veneno está na quantidade que é utilizada”.**

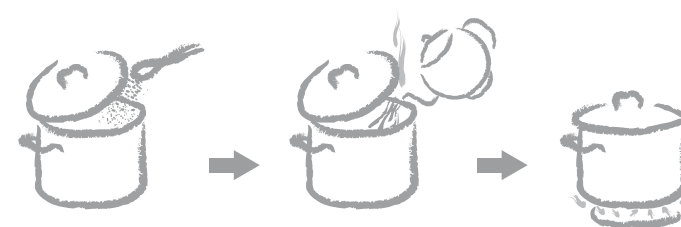
## Formas de preparo mais comuns

### Infusão ou abafado:



Colocar água potável fervente sobre uma colher de sopa de erva seca rasurada ou uma colher e meia de planta verde em uma xícara, abafar por dez minutos em repouso e coar em seguida. Indicado para chás à base de flores, folhas e frutos.

### Decocção ou cozimento:



Colocar a planta em um recipiente com água fria e ferver de dez a quinze minutos com o recipiente tampado. Indicado para preparo de partes duras das plantas como cascas, raízes, caules e sementes.

### Xarope caseiro:

Preparar um copo médio de calda com duas partes de água e três partes de açúcar e ferver. Depois juntar uma colher de sopa de planta picada e cozinhar em banho-maria durante 45 minutos, mexendo algumas vezes.



Coe e coloque em um vidro limpo com tampa e guarde em local fresco e ao abrigo de luz.

**Observação:** Tomar três vezes ao dia ou conforme recomendação médica e no máximo vinte dias.

### Dicas de coleta

- O melhor horário é de manhã após a evaporação do orvalho, ou no final da tarde;
- Conhecer qual a parte da planta se utiliza;
- Não coletar plantas molhadas, com terra ou com manchas e furos provocados por insetos;
- Coletar somente em locais seguros, evitando coletar nas ruas, beiras de estradas, próximos a fossas ou plantações onde se utiliza agrotóxicos.

### Dicas de secagem

- A temperatura ideal de secagem varia de 25 a 45°C, dependendo da parte da planta que será seca.
- Se você não possui um secador com temperatura controlada, espalhe uma camada de plantas bem fina em bandejas ou tela de nylon, coloque em local seco, bem ventilado e protegido do sol e de animais, se possível cobrir com uma tela tipo mosquiteiro.
- Mexer a cada 1 ou 2 dias para secar homogeneamente.
- Você sente que ela está seca quando amassa um punhado e ela quebra ou esfarela na mão.

### Dicas de armazenamento

- As plantas desidratadas devem ser guardadas em recipiente de vidro ou porcelana, com tampa, ao abrigo da luz.
- Identificar o frasco com o nome da planta e a data de coleta. A validade é de aproximadamente 6 meses.
- Sempre antes de usar observar a presença de mofo, partes de insetos e mudanças na coloração e aroma.

## PLANTAS MEDICINAIS DE USO TRADICIONAL E EFETIVIDADE RECONHECIDAS PELA ANVISA

### ALCACHOFRA



**Nome científico:** *Cynara scolymus L.*

**Nome popular:** Alcachofra, alcachofra-rosa, alcachofra-hortense, cachofra.

**Partes utilizadas:** Folhas, brácteas (cabeça), raízes.

**Indicações:** Dispepsia (distúrbios da digestão).

**Contraindicação:** Com vesícula biliar, hepatite grave, falência hepática e câncer hepático.

### ALECRIM



**Nome científico:** *Rosmarinus officinalis L.*

**Nome popular:** Alecrim, alecrim-de-jardim, rosmarinho, alecrim-de-cheiro, flor-de-olimpio.

**Partes utilizadas:** Folhas e sumidades floridas.

**Indicações:** Distúrbios circulatórios, antisséptico, cicatrizante, distúrbios digestivos.

**Contraindicação:** Pessoas com doença prostática, gastroenterites, dermatoses e convulsão.

### ALECRIM-PIMENTA



**Nome científico:** *Lippia sidoides*.

**Nome popular:** Alecrim-pimenta, alecrim-do-nordeste, estrepacavallo, alecrim-bravo.

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Indicações:** Inflamações da boca, garganta, antisséptico.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.



### CAPIM LIMÃO



**Nome científico:** *Cymbopogon citratus*.

**Nome popular:** Capim-limão, capim-cidreira, capim cheiroso, erva cidreira.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Cólicas intestinais e uterinas. Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### CARQUEJA



**Nome científico:** *Baccharis trimera*.

**Nome popular:** Carqueja, carqueja amarga, carqueja-do-mato, bacárida, cacália.

**Partes utilizadas:** Folhas, flores, caule.

**Indicações:** Dispepsia (Distúrbios da digestão)

**Contraindicação:** Grávidas, hipertensão e diabetes.

### CAVALINHA



**Nome científico:** *Equisetum arvense*.

**Nome popular:** Cavalinha, rabo-de-cavalo, erva-carudo, cola-de-cavalo, cavalinha-gigante, cauda-de-cavalo.

**Parte utilizada:** Parte aérea.

**Indicações:** Retenção de líquidos.

**Contraindicação:** Pessoas com insuficiência renal e cardíaca nicotina. Uso prolongado e altas doses provocam anorexia, irritação gástrica e no sistema urinário.

### CHAMBÁ



**Nome científico:** *Justicia pectoralis*.

**Nome popular:** Chambá, chachambá, trevo-cumaru, anador, trevo-do-pará.

**Parte utilizada:** Folhas jovens.

**Indicações:** Tosse, como expectorante e broncodilatador.

**Contraindicação:** Pacientes com problemas de coagulação e em uso de anticoagulantes e analgésicos.

### ERVA BALEEIRA



**Nome científico:** *Varronia verbenacea*.

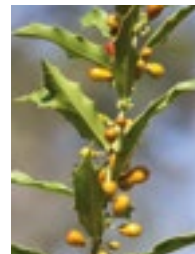
**Nome popular:** Erva-baleeira, maria-milagrosa, catinga-de-barão, cordia.

**Parte utilizada:** Folha.

**Indicações:** Inflamação em contusões e dor

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### ESPINHEIRA SANTA



**Nome científico:** *Maytenus ilicifolia*.

**Nome popular:** Espinheira-santa, espinheira divina, salva-vidas, maiteno, cancerosa.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Dispepsia, azia e gastrite.

**Contraindicação:** Crianças menores de 6 anos. Grávidas até o terceiro mês de gestação e lactantes.

### FALSO BOLDO



**Nome científico:** *Plectranthus barbatus*.

**Nome popular:** Falso-boldo, boldo nacional, hortelã homem, Boldo africano.

**Parte utilizada:** Folhas

**Indicações:** Dispepsia (distúrbios da digestão) e hipertensão (pressão baixa).

**Contraindicação:** Gestantes, lactantes, crianças, pessoas com hipertensão, hepatites, obstrução das vias biliares e uso de medicamentos para o sistema nervoso central.

### FIGATIL



**Nome científico:** *Vernonia condensata*.

**Nome popular:** Figatil, boldo, boldo-japonês, boldo-baiano, alumã, aloma, aluman, luman.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Dor e dispepsia.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## GOIABEIRA



**Nome científico:** *Psidium guajava*.

**Nome popular:** Goiaba, araçá-das-almas, araçá-goiaba, guaiaba, guaiava, guava.

**Indicações:** *Oral* - Diarréias não infecciosas. Tópico - Pele e mucosas lesadas, como antisséptico.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## GUACO



**Nome científico:** *Mikania glomerata Spreng.*

**Nome popular:** Cipó caatinga, cipó catinga, erva-de-sapo, erva-cobra, cipó-sucuriçu.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Gripes e resfriados, bronquites alérgica e infecciosa, como expectorante.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## HORTELÃ-PIMENTA



**Nome científico:** *Mentha piperita*.

**Nome popular:** Hortelã-pimenta, hortelã-cheirosa, menta, hortelã-apimentada, sândalo.

**Partes utilizadas:** folha e sumidade florida.

**Indicações:** Cólicas, flatulência (gases), problemas hepáticos.

**Contra Indicações:** Casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação.

## LARANJA AMARGA



**Nome científico:** *Citrus aurantium*.

**Nome popular:** Laranja-amarga, citrus, azepeu, laranja-da-terra, laranja-azedada.

**Parte utilizada:** Flores.

**Indicações:** Quadros leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.

**Contraindicação:** Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos.

## MACELA



**Nome científico:** *Achyrocline satureioides*.

**Nome popular:** Macela, marcela, marcela do campo, macelinha, macela de travesseiro.

**Parte utilizada:** Sumidades floridas.

**Indicações:** Má digestão e cólicas intestinais; como sedativo leve; e como anti-inflamatório.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## MALVA



**Nome científico:** *Malva sylvestris*.

**Nome popular:** Malva, malva-alta, malva-silvestre, malva-verde, malva-selvagem.

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Indicações:** Afecções respiratórias, expectorante, contusões, processos inflamatórios da boca e garganta.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## MARACUJÁ



**Nome científico:** *Passiflora sp.*

**Nome popular:** Passiflora, maracujá, maracujá-de-suco, maracujazeiro, maracujá-azedo, maracujá-ácido.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Quadros leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.

**Contraindicação:** Hipotensos.

## MELISSA



**Nome científico:** *Melissa officinalis*.

**Nome popular:** Melissa, erva cidreira, erva luísa, cidreira, cidreira-verdadeira.

**Partes utilizadas:** Folhas e inflorescências.

**Indicações:** Cólicas abdominais. Quadros leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.

**Contraindicação:** Redução da função da tireoide.



### MIL EM RAMA



**Nome científico:** *Achillea millefolium* L.

**Nome popular:** Elevante, aquilêa, erva de cortadura, erva do carpinteiro, mil folhada.

**Partes utilizadas:** Flores, caule e folhas.

**Indicações:** Falta de apetite, dispepsia, febre, inflamação e cólicas.

**Contraindicação:** Portadoras de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares.

### PITANGA



**Nome científico:** *Eugenia uniflora*.

**Nome popular:** Pitanga, ibipitanga, pitangueira, pitangatuba, pitanga-branca, pitanga-do-mato.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Diarréia não infecciosa.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### ROMÃ



**Nome científico:** *Punica granatum*.

**Nome popular:** Romã, romanzeiro, romeira, granada, milagreira, miligrã.

**Parte utilizada:** Pericarpo (casca do fruto).

**Indicações:** Inflamações e infecções da mucosa da boca e faringe como antiinflamatório e antisséptico.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### SALVIA



**Nome científico:** *Salvia officinalis*.

**Nome popular:** Sálvia, Salva-das-boticas, salva, salva-de-remédio, salva-comum.

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Indicações:** Inflamações da boca e garganta, gengivites e aftas, dispepsias e transpiração excessiva.

**Contraindicação:** Não utilizar na gravidez e lactação.

### SALVA CIDREIRA



**Nome científico:** *Lippia alba*.

**Nome popular:** Salva-cidreira, falsa-melissa, lípia, alecrim-do-campo, salva-limão.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Ansiedade, insônia, cólicas, flatulência, digestivo, e expectorante.

**Contraindicação:** Pessoas com pressão baixa.

### TANSAGEM



**Nome científico:** *Plantago major*.

**Nome popular:** Tansagem, plantagem, sete-nervos, transagem, tanchagem-maior, tanchás.

**Parte Utilizada:** Folha e sementes.

**Indicações:** Inflamações da boca e faringe

**Contraindicação:** Hipotensão, obstrução intestinal, gravidez.





## PLANTAS MEDICINAIS COM INDICAÇÕES BASEADAS NO CONHECIMENTO POPULAR

### ALFAVACA-ANIS



**Nome científico:** *Ocimum selloi*.

**Nome popular:** Alfavaca-anis, troveran, elixir-paregórico, alfavaca-cheiro-de-anis, alfavaca.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Digestivo, estomacal, gastrite, resfriado em geral.

**Contraindicação:** Não deve ser usado por gestantes.

### ALFAVACA-COMUM



**Nome científico:** *Ocimum basilicum* L.

**Nome popular:** Alfavaca-comum, alfavacão, manjericão, alfavaca-cheirosa, basilicão.

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Indicações:** Gástricos, intestinais, vômitos, afecções urinárias e respiratórias.

**Contraindicação:** Não deve ser usado por gestantes.

### ALFAVACA-CRAVO



**Nome científico:** *Ocimum gratissimum*.

**Nome popular:** Alfavaca-cravo, alfavação, alfavaca, alfavaca-cheiro-de-cravo.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Cansaço físico, febre, gástricos, antigripais, nervosismo.

**Contraindicação:** Não é recomendada na gestação.

### ALFAZEMA



**Nome científico:** *Lavandula angustifolia*.

**Nome popular:** Alfazema, lavanda, lavandula, lavanda-inglesa, nardo, lavanda-inglesa.

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Indicações:** Insônia, bronquite, gripe, tensão nervosa, depressão, enxaqueca, asma, cólicas, dermatite.

**Contraindicação:** Doses elevadas causam sonolência.

### AMORA BRANCA



**Nome científico:** *Morus alba*.

**Nome popular:** Amora-branca, amoreira, amora, amoreira-branca, mulberry.

**Partes utilizadas:** Folha, fruto e casca.

**Indicações:** Hormonal, laxativa, expectorante, diurética, anti-inflamatório, reduz pressão sanguínea.

**Contraindicação:** Não consumir o fruto em caso de diarreia.

### ARNICA



**Nome científico:** *Solidago chilensis*.

**Nome popular:** Arnica, arnica-brasileira, arnica-do-campo, arnica-silvestre.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Cicatrizante, ferimentos, chagas, escoriações, traumatismo, massagem.

**Contraindicação:** Tóxica para uso interno.

### ARRUDA



**Nome científico:** *Ruta graveolens*.

**Nome popular:** Arruda, arruda-fedorenta, ruta-de-cheiro-forte, arruda-aromática, arruda-dos-jardins.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Inflamações da pele, dor de dente, ouvido, febre, câimbras, verminoses, varizes.

**Contraindicação:** Gestantes e peles sensíveis.



## BABOSA



**Nome científico:** *Aloe vera* Burm. F.

**Nome popular:** Babosa, erva-babosa, babosa-medicinal, aloé, aloé-do-cabo, erva-de-azebre.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Afecções biliares, queimaduras, acne, psoríase, queda de cabelo, cicatrizante, anti-inflamatório.

**Contraindicação:** Gestantes, amamentando e crianças.

## BARDANA



**Nome científico:** *Arctium minus*.

**Nome popular:** Bardana, carrapicho-grande, pega-pega, pega-massa, carrapichão.

**Parte utilizada:** Raízes.

**Indicações:** Dispepsia, diurético, anti-inflamatório nas dores articulares, dermatites, antisséptico.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## BURRITO



**Nome científico:** *Aloysia polystachya*.

**Nome popular:** Burrito, castelhano, tea-burro, poleo-de-castela, capim-de-burro.

**Parte utilizada:** Folha.

**Indicações:** Age sobre o sistema nervoso central e tem propriedades digestivas.

**Contraindicação:** Durante a gestação e a amamentação.

## CALÊNDULA



**Nome científico:** *Calendula officinalis* L.

**Nome popular:** Calêndula, malmequer, maravilha dos jardins, margarida dourada.

**Partes utilizadas:** Flores e folhas.

**Indicações:** Cicatrizante, antisséptico, analgésico, anti-inflamatório, antiviral, tonificante da pele, alergias.

**Contraindicação:** Para gestantes em uso interno.

## CANA DO BREJO



**Nome científico:** *Costus spicatus*.

**Nome popular:** Cana-do-brejo, cana-de-macaco, cana-branca, pacová, canafista.

**Partes utilizadas:** Folhas, hastes e rizomas.

**Indicações:** Depurativa, adstringente, diurética, tônico, picada de insetos, problema de bexiga e diabetes.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## CANFORA



**Nome científico:** *Artemisia camphorata*.

**Nome popular:** Cãfora, cãfora-de-jardim, canforeira, canfinho, macelinha canforada.

**Parte utilizada:** Toda planta.

**Indicações:** Dores musculares, picadas de insetos, problemas respiratórios.

**Contraindicação:** Tóxica em altas concentrações, uso externo.

## CAPUCHINHA



**Nome científico:** *Tropaeolum majus*.

**Nome popular:** Capuchinha, mastruço-do-peru, flor-de-sangue, agrião-do-méxico.

**Parte utilizada:** Toda a planta.

**Indicações:** Antisséptica, fortificante do cabelo, afecções pulmonares, expectorante, diurético, desinfetante das vias urinárias.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## CARQUEJA DOCE



**Nome científico:** *Baccharis articulata*.

**Nome popular:** Carqueja, carqueja doce, carqueja-do-mato-doce, bacárida, vassoura.

**Partes utilizadas:** Folhas, flores e caule.

**Indicações:** Dispepsia (Distúrbios da digestão).

**Contraindicação:** Grávidas, hipertensão e diabetes.

### CATINGA DE MULATA



**Nome científico:** *Tanacetum vulgare*.

**Nome popular:** Catinga de mulata, atanásia, anil-bravo, erva-dos-vermes.

**Parte utilizada:** Capítulos florais.

**Indicações:** Menstruação, náuseas e estimula o apetite, dor de dente, chá das flores para sarna.

**Contraindicação:** Doses elevadas e gestantes.

### CENTELHA ASIÁTICA



**Nome científico:** *Centella asiatica*.

**Nome popular:** Centelha asiática, centelha, dinheiro-em-penca, pata-de-cavalo, corcel.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Ativação da circulação sanguínea, anti-inflamatória, cicatrizante, diurético.

**Contraindicação:** Alta dose pode provocar sonolência, fraqueza e dores de cabeça.

### CHAPÉU DE COURO



**Nome científico:** *Echinodorus grandiflorus*.

**Nome popular:** Chapéu-de-couro, chá-do-brejo, erva-do-brejo, chá-de-pobre, cá-de-campanha.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Diurético, depurativo, tônica, doenças da pele, afecções renais, afecções da garganta.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### CIDRÓ



**Nome científico:** *Aloysia triphylla*.

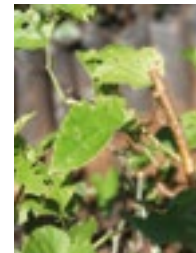
**Nome popular:** Cidrô, cidrozinho, erva-luiza, capim-cidrô, limoneto, cidrilha.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Sedativo brando reduz a febre, alivia espasmos digestivos.

**Contraindicação:** Evitar exposição ao sol após utilizar compressas. Uso prolongado irrita o aparelho digestivo, aumenta o sono.

### CIPÓ INSULINA



**Nome científico:** *Cissus sicyoides*.

**Nome popular:** Cipó-insulina, anil-trepador, insulina, uva-brava, insulina-vegetal.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Problemas cardíacos, anemia, derrames, ativador da circulação sanguínea e hipoglicemiante.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### CITRONELA



**Nome científico:** *Cymbopogon nardus*.

**Nome popular:** Citronela, citronela-do-ceilão, lenabatu-grass, cidró-do-paraguai.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Repelente, desinfetante.

**Contraindicação:** Não ingerir, apenas uso externo.

### COLÔNIA



**Nome científico:** *Alpinia speciosa*.

**Nome popular:** Colônia, falso cardamomo, pacová, gengibre-concha, louro-de-baiano, vindivá, jardineira, falsa noz-moscada, galanga.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Hipertensão arterial, ansiedade, problemas das vias urinárias.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### CONFREI



**Nome científico:** *Symphytum officinale L.*

**Nome popular:** Confrei, língua-de-vaca, orelha-de-burro, consolda, confrei-russo, leite-vegetal.

**Partes utilizadas:** Rizoma, raiz, folha.

**Indicações:** Anti-inflamatório, cicatrizante, úlcera, fratura, afecção óssea.

**Contraindicação:** Não deve ser usado internamente.



## EMBAÚBA



**Nome científico:** *Cecropia pachystachya*.

**Nome popular:** Embaúba, ambahu, ambaí, ambaúba, árvore-da-preguiça, umbaúba.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Diurético, anti-inflamatória, hipertensão.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## ENDRO



**Nome científico:** *Anethum graveolens L.*

**Nome popular:** Endro, funcho-bastardo, aneto, dill, anega, agrião-dos-jardins.

**Partes utilizadas:** Folhas, flores e sementes.

**Indicações:** Gastrointestinais, inflamações bucal e ocular, laxante, estimulante, diurética.

**Contraindicação:** Gravidez, lactância, gastrite, doenças neurológicas.

## ESTÉVIA



**Nome científico:** *Stevia rebaudiana*.

**Nome popular:** Estévia, planta-doce, folha-doce, capim-doce, erva-adocicada, stévia.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Adoçante natural, tônico para o coração, obesidade, hipertensão, azia, baixar ácido úrico.

**Contraindicação:** Sem contra indicação.

## FOLHA DA FORTUNA



**Nome científico:** *Bryophyllum pinnatum*.

**Nome popular:** Folha da fortuna, courama, fortuna, roda-da-fortuna, folha-grossa.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Furúnculos, tosse, gastrite, alergias, úlceras, leishmaniose.

**Contraindicação:** Em excesso causa hipotireoidismo.

## FUNCHO



**Nome científico:** *Foeniculum vulgare*.

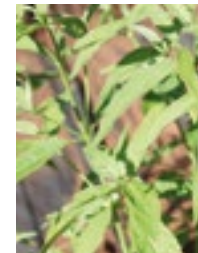
**Nome popular:** Funcho, funcho-bastardo, funcho-comum, funcho-doce, funcho-italiano, funcho-vulgar.

**Partes utilizadas:** Base da haste e sementes.

**Indicações:** Estimulante das funções digestivas, eliminar gases, combater cólicas, estimular lactação.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## GINSENG



**Nome científico:** *Pfaffia glomerata*.

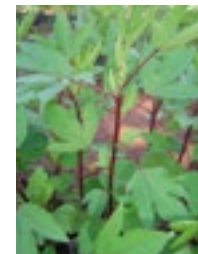
**Nome popular:** Ginseng-brasileiro, fáfia, para-tudo, corango, ginseng-do-pantanal.

**Parte utilizada:** Raízes.

**Indicações:** Indisposição, fadiga, estimulante da circulação periférica e do sistema nervoso central, tonteiras, zumbidos.

**Contraindicação:** Hipertensos.

## GROSELHA



**Nome científico:** *Hibiscus sabdariffa*.

**Nome popular:** Groselha, vinagreira, azedinha, rosela, quiabo-azedo, caruru-azedo, quiabo-roxo.

**Partes utilizadas:** Folha, raiz e fruto.

**Indicações:** Diurético, febre, febres, tônico, digestivo, estomacal, protetor da mucosa.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## GUINÉ



**Nome científico:** *Petiveria alliacea*.

**Nome popular:** Guiné, erva-de-guiné, cagambá, tipi-verdadeiro, raiz-de-gambá.

**Partes utilizadas:** Folha e raiz.

**Indicações:** Diurética, artrite, reumatismo, malária, memória fraca, abortivo.

**Contraindicação:** Em dose elevadas é considerada tóxica.

## HORTELÃ



**Nome científico:** *Mentha sp.*

**Nome popular:** Hortelã rasteira, menta, hortelã, hortelã-comum, hortelã-de-folha-miúda.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** antigripal, dor de cabeça, antifúngicas, antiinflamatória, digestiva.

**Contraindicação:** Em inalação não aplicar em excesso.

## INFALIVINA



**Nome científico:** *Calea pinnatifida.*

**Nome popular:** Infalivina, cipó-cruz, cipó-flor-de-maria-mole, picãozinho, aruca.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Digestiva, vermífugo, sarna, diabetes, fígado, dores no corpo e anemia.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## LOSNA



**Nome científico:** *Artemisia absinthium.*

**Nome popular:** Losna, losna-maior, absinto, Artemisia, erva-santa, erva-dos-vermes.

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Indicações:** Diurética, abortiva, perda de apetite, distúrbios da digestão, fígado, vesícula biliar.

**Contraindicação:** Em altas doses causa vômitos, cólicas, dor de cabeça, distúrbios do sistema nervoso.

## MALVARISCO



**Nome científico:** *Plectranthus amboinicus.*

**Nome popular:** Malvarisco, hortelã-graúda, hortelã-grande, malva-do-reino.

**Parte utilizada:** Folhas

**Indicações:** dor de garganta, leishmaniose, problemas ovarianos/uterinos.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## MANJERONA



**Nome científico:** *Origanum majorana.*

**Nome popular:** Manjerona, manjerona-doce, manjerona-selvagem, grande-orégano, manjerona-inglesa.

**Parte utilizada:** Toda a planta.

**Indicações:** Má digestão, arrotos, inapetência, azia, flatulência, síndrome pré-menstrual, nervosismo.

**Contraindicação:** Em uso excessivo pode causar aborto.

## MELHORAL



**Nome científico:** *Salvia microphylla.*

**Nome popular:** Melhoral, pontada, ponto alívio, rapazinhos, erva-maragata, erva-dos-rapazinhos.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** dor de cabeça, gripe, resfriado, qualquer dor, má circulação do sangue, palpitação do coração.

**Contraindicação:** Não usar durante a gravidez.

## MIRRA



**Nome científico:** *Tetradenia riparia.*

**Nome popular:** Mirra, estômago, mirra-africana, limonete, pluma-de-névoa.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Problemas respiratórios, tosse, dor de cabeça e estômago, diarreia, febre, malária e dengue.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## MORINGA



**Nome científico:** *Moringa oleifera.*

**Nome popular:** Moringa, cedro, quiabo-de-quina, acácia-branca, morangue, moringueiro.

**Partes utilizadas:** Sementes, raiz, folhas

**Indicações:** Gota, dores reumáticas, cicatrizantes de feridas, antiinflamatória.

**Contraindicação:** As raízes são abortivas.



### ORA PRO NOBIS



**Nome científico:** *Pereskia grandifolia*.  
**Nome popular:** Ora pro nobis, carne-de-pobre, rose cactus, cacto-de-árvore.  
**Parte utilizada:** Folhas.  
**Indicações:** Anemia, colesterol e furúnculo.  
**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### ORÉGANO GRAÚDO



**Nome científico:** *Origanum vulgare*.  
**Nome popular:** Orégano graúdo, orégano, manjerona-baiana, orégão.  
**Parte utilizada:** Folhas.  
**Indicações:** Sistema nervoso, analgésica, digestiva, expectorante, gripes, cólicas menstruais.  
**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### ORÉGANO MIÚDO



**Nome científico:** *Origanum vulgare*.  
**Nome popular:** Orégano miúdo, orégano, manjerona-baiana, manjerona.  
**Parte utilizada:** Folhas.  
**Indicações:** Sistema nervoso, analgésica, digestiva, expectorante, gripes, cólicas menstruais.  
**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### PANACÉIA



**Nome científico:** *Solanum cernuum*.  
**Nome popular:** Panacéia, braço-de-preguiça, bolsa-de-pastor, velame-do-mato.  
**Partes utilizadas:** folhas e raízes.  
**Indicações:** Diurética, depurativa, doenças de pele, afecções da pele, furúnculo, reumatismo.  
**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### PARIPAROBA



**Nome científico:** *Piper umbellatum*.  
**Nome popular:** Pariparoba, aguaxima, caapeba, caena, lençol-de-santa-barbará.  
**Partes utilizadas:** Folhas, hastes e raízes.  
**Indicações:** Diurética, fígado, vesícula, inflamações da perna, febre, vias respiratórias, furúnculos, queimaduras leves e reumatismo.  
**Contraindicação:** Em doses elevadas pode provocar náuseas e vômito.

### PATA-DE-VACA



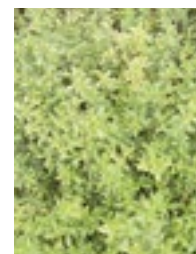
**Nome científico:** *Bauhinia forficata*.  
**Nome popular:** Pata de vaca, unha de vaca, unha de boi, unha-de-veado, bauínia.  
**Partes utilizadas:** Folhas, cascas e flores.  
**Indicações:** Diabetes, purgativa, diurética, afecções do aparelho urinário, cálculos renais, elefantíase.  
**Contraindicação:** Diabéticos devem fazer uso com acompanhamento médico.

### PENICILINA



**Nome científico:** *Alternanthera dentata*.  
**Nome popular:** Penicilina, sempre-viva, doril, carrapichinho, perpétua-do-brasil, infalível.  
**Partes utilizadas:** Flores e folhas.  
**Indicações:** Diurética, digestiva, depurativa, prisão de ventre.  
**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

### POEJO



**Nome científico:** *Mentha pulegium*.  
**Nome popular:** Poejo, erva de são-lourenço, menta selvagem, poejinho, hortelã-miúda.  
**Parte utilizada:** Parte aérea.  
**Indicações:** Expectorante, estimulante do apetite, digestivas, espasmos gastrointestinais, cálculos biliares e colecistite.  
**Contraindicação:** Durante a gestação, nos 3 primeiros meses.

## PULMONÁRIA



**Nome científico:** *Stachys byzantina*.

**Nome popular:** Pulmonária, orelha de lebre, língua de vaca, orelhas de gato.

**Parte utilizada:** Folha.

**Indicações:** problemas respiratórios, asma, tosse, bronquite e garganta, sistema circulatório, varizes.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## SABUGUEIRO



**Nome científico:** *Sambucus australis*.

**Nome popular:** Sabugueiro, acapora, sabugo-negro, sabugueiro-do-brasil, sabugueirinho.

**Partes utilizadas:** Folha, flor, entrecasca e frutos.

**Indicações:** Problemas respiratórios, diurética, antisséptica, cicatrizante, anti-inflamatória, febre, sarampo, catapora.

**Contraindicação:** As folhas são tóxicas, não podendo ser ingeridas.

## SALSAPARILHA



**Nome científico:** *Herreria salsaparilha*.

**Nome popular:** Salsaparilha, sarza, salsa-americana, japicanga, salsa-de-espinho.

**Parte utilizada:** Raiz.

**Indicações:** sudoríficos, doenças da pele, gotosas, na sífilis e no reumatismo.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## SENE



**Nome científico:** *Senna corymbosa*.

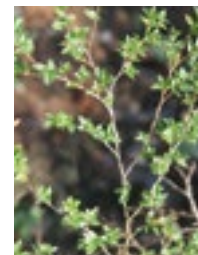
**Nome popular:** Sene, sena-do-mato, sena-do-campo, fedegoso, folha-de-sene.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Laxante, purgativo.

**Contraindicação:** Altas doses causa crise de nefrite aguda que pode ser mortal.

## SETE SANGRIAS



**Nome científico:** *Cuphea carthagenensis*.

**Nome popular:** Sete-sangrias, pé-de-pinto, erva-de-sangue, guanxuma-vermelha.

**Parte utilizada:** Planta inteira.

**Indicações:** Diurética, nervosismo, depurativo, hipertensão, arteriosclerose, palpitações do coração, circulação sanguínea.

**Contraindicação:** Não utilizar em crianças.

## TARUMÃ



**Nome científico:** *Vitex montevidensis*.

**Nome popular:** Tarumã, tarumã-preta, azeitona-do-mato, tarumã-do-mato, tarumã-azeitona.

**Parte utilizada:** Folhas.

**Indicações:** Depurativo sanguíneo, hemorroidas, reumatismo e dermatoses.

**Contraindicação:** Não encontrado na literatura consultada.

## TOMILHO



**Nome científico:** *Thymus vulgaris*.

**Nome popular:** Tomilho, timo, tomilho-de-jardim, tomilho-selvagem, tomilho-de-inverno, Erva-urso.

**Partes utilizadas:** Folhas e ramos.

**Indicações:** Expectorante, tosse, gripe, resfriado, digestiva, antisséptica, antifúngica, digestiva, reumatismo articular.

**Contraindicação:** Não usar durante a gravidez.

## URUCUM



**Nome científico:** *Bixa orellana*.

**Nome popular:** Urucum, urucu, anoto, colorau, falso-açafrão, uru-uva, orucu, açafraão-indígena.

**Parte utilizada:** Sementes.

**Indicações:** Expectorante, laxativa, anti-hemorragicas, cicatrizante, fígado, tuberculose, afecções do coração, problemas na pele e anti-inflamatório.

**Contraindicação:** Gestantes e lactantes.



## Referências Bibliográficas

- ALVAREZ, J. M., BORTOLOTO, I. M. O Uso da Salsaparrilha (Herreria Salsaparrilha Mart.-Herreriaceae) para Confeção de Artesanato no município de Corumbá, MS. **III Simpósio Sobre Recursos Naturais e Sócio-econômicos do Pantanal**. Os desafios do Novo Milênio. Corumbá (MS): novembro, 2000.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Identificação e tecnologia de plantas medicinais da flora de clima temperado**. Pelotas (RS): dezembro, 2007.
- BRASÍLIA. **O mercado Brasileiro para mentol Paraguai**. Setembro, 2006.
- CASTRO L. O. et al. Principais gramíneas produtoras de óleos essenciais. **Boletim FEPAGRO** 11, pág 31. Porto Alegre (RS): 2002.
- CHAGAS J. H. et al. Produção de mudas de hortelã-japonesa em função da idade e de diferentes tipos de estaca. **Ciência Rural**, v. 38, n. 8, p. 2157-2163. Santa Maria(RS): novembro, 2008.
- CHAGAS J. H. et al. Produção da hortelã-japonesa em função da adubação orgânica no plantio e em cobertura. **Horticultura Brasileira** 29: 412-417. 2011.
- COSTA, M. A. G. **Aspectos Etnobotânicos do trabalho com Plantas Medicinais realizado por curandeiros no município de Iporanga, SP**. Botucatu (SP): 2002.
- DUARTE, M. C. T. Atividade Antimicrobiana de Plantas Medicinais e Aromáticas Utilizadas no Brasil. **Revista Multi-Ciência**. Outubro, 2006.
- FARAGO, P. V. et al. Análise Morfo-anatômica de Folhas de Pereskia grandifolia Haw., Cactaceae. **Acta Farmacéutica Bonaerense**. v. 23, n. 3. 2004.
- FERREIRA, A. G.; ROSA, S. G. T. Germinação de sementes de sete espécies medicinais nativas do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**. v.11, n. 3, p. 230-235. Botucatu (SP), 2009.

- HERINGERIANA. **Jardim Botânico de Brasília**, v.1, n. 2. Brasília: 2007.
- KANUMFRE, Francieli. **Avaliação da Atividade Antioxidante de Croton antispyhiliticus Martius**. Sociedade Brasileira de Química. Departamento de Química, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis (SC).
- MARCHESE, J. A., FIGUEIRA, G. M. O uso de tecnologias pré e pós-colheita e boas práticas agrícolas na produção de plantas medicinais e aromáticas. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**. Botucatu, v. 7, n. 3, p. 86-96. 2005.
- MARINHO, M. L. et al. A utilização de plantas medicinais em medicina veterinária: um resgate do saber popular. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**. Botucatu, v. 9, n. 3, p. 64-69. 2007.
- MORENO A. J. D. et al. Taninos Hidrolisáveis em *Bixa orellana*. **Revista Química Nova**, v. 29, n. 3, pag. 507-509. 2006.
- NASCIMENTO, E. M. et al. Efeito anti-helmíntico do hidrolato de *Mentha villosa* Huds. (Lamiaceae) em nematoides gastrintestinais de bovinos. **Ciencia Rural**. v. 39, n. 3, p. 817-824. Santa Maria (RS): mai/jun, 2009.
- OLIVEIRA, T. G. et al. Micropropagação de *Croton antispyhiliticus* Mart. **Ciência Rural**, v. 41, n.10, p.1712-1718. Santa Maria: out, 2011.
- RICCHI, E. L. et al. **Derivados diasterioméricos da nepetalactona – componentes com potencial antinociceptivo do óleo volátil das folhas de Nepeta cataria**. Sociedade Brasileira de Química. Centro de Ciências e Humanidades e Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo (SP).
- RITTER, M. R. et al. Plantas usadas como medicinais no município de Ipê, RS, Brasil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 12, n. 2, p. 51-62. Ipê (RS): jul/dez, 2002.
- RODRIGUES, J. A. C. **Contributo para o Estudo Etnobotânico das Plantas Medicinais e Aromáticas no Parque Natural da Serra de S. Mamede – Pnssm, Fcul**. 2001.

- SANTOS, H. B. et al. Ensaios clínicos com as folhas de *Cissus sicyoides* L.(vitaceae) em pacientes intolerantes à glicose e em diabéticas tipo 2. **Revista Brasileira de Análise Clínica**. v. 41, p. 35-42, 2009.
- SILVA G. A. R. **A Subtribo Ecliptinae Less. (Heliantheae – Asteraceae) na Amazônia Brasileira**. Universidade Federal Rural da Amazônia. Museu Paraense Emílio Goeldi. Belém (PA): 2008.
- VELLOSO, C. C. et al. **Horto Medicinal Relógio do Corpo Humano**. Ema-ter. Putinga (RS): 2005.
- VENDRUSCOLO, G. S. & MENTZ, L. A. **Levantamento etnobotânico das plantas utilizadas como medicinais por moradores do bairro Ponta Grossa, Porto Alegre, RS**. HERINGIA, Série Botânica, v. 61, n. 1-2, p. 83-103. Porto Alegre: jan/dez, 2006.
- VIEGAS, A. C. **Indicações Farmacológicas e uso Popular da *Mentha piperita*. L (Hortelã pimenta)**. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas (RS): 2011.

## ITAIPU BINACIONAL

Diretor-Geral Brasileiro  
Jorge Miguel Samek

Diretor de Coordenação  
Nelton Miguel Friedrich

Superintendente de Meio Ambiente  
Jair Kotz

Divisão de Ação Ambiental  
Marlene Osowski Curtis

Chefe da Assessoria de Comunicação Social  
Gilmar Piolla

Redação e edição:  
Marianna de Campos Ferreira e Silva  
Reinaldo Santos Shimabuku Junior

Projeto gráfico e diagramação:  
Divisão de Imagem Institucional

Fotografias:  
Altevir Zardinello, Caio Coronel,  
Marianna de Campos Ferreira e Silva

Impresso em abril de 2012

Tiragem:  
3.000 exemplares

Contatos:  
Altevir Zardinello - (45) 3520-5623  
Reinaldo Santos Shimabuku Junior - (45) 3520-5644  
E-mail: [cultivandoaguaboa@itaipu.gov.br](mailto:cultivandoaguaboa@itaipu.gov.br)

Este impresso foi produzido com papel certificado  
pelo Forest Stewardship Council (FSC)



